

# INSPIRATIONSKATALOG

100 SUNDE ÅNDEHULLER:  
ÆLDRE IND I FORENINGSFÆLLESSKABERNE

*- en ny fællesskabsmodel for foreninger og ældre*



# INSPIRATIONSKATALOG 100 SUNDE ÅNDEHULLER

Projektet 100 Sunde Åndehuller,  
Ry Hallerne, 2021-2023

Tekst og grafisk opsætning: Samværd  
Billeder: 100 Sunde Åndehuller

Trykt i 1. oplag maj 2023  
Kataloget er trykt hos Lasertryk.dk med midler fra  
Velux Fonden

Få mere information om projektet og projektets  
evaluering på:  
[www.ryhallerne.dk/videnskonference-100-sunde-aandehuller/](http://www.ryhallerne.dk/videnskonference-100-sunde-aandehuller/)



## VELUX FONDEN





# FORORD

Inspirationskataloget skal ses som inspiration til videreudvikling af arbejdet med at få flere ældre ind i foreningsfællesskaberne. Kataloget er til jer, der har interesse i at arbejde med målgruppen 62+ årige (f.eks. projektledere, foreninger, kommunalt ansatte).

Kataloget bygger på erfaringer fra projektet 100 Sunde Åndehuller, der har haft til formål at mindske ensomhed og øge livskvaliteten hos ældre via nye aktiviteter og fællesskaber.

Kataloget er udarbejdet i et tæt samarbejde med styregruppen, som har været med til at sikre udvikling og fremdrift i projektet.

# INTRODUKTION

## *Hvordan kan vi imødekomme den aktuelle krise blandt ensomme ældre med brobygning og fællesskabende tiltag blandt foreninger?*

Mere end 100.000 ældre over 65 år føler sig ensomme i Danmark (Ældre Sagen).

Vi mennesker er sociale væsener. Derfor er relationer og fællesskaber altafgørende for vores trivsel. Alt for mange føler sig ensomme, og tallet har været stigende gennem en årrække. Når vi føler os ensomme, kan det forårsage alvorlig mistrivsel og øge risikoen for fysisk og psykisk sygdom og tidlig død (Den nationale Sundhedsprofil, 2021). Derfor er ensomhed ikke kun et individuelt problem, men også et samfundsproblem. Vi skal tage fælles ansvar for hinanden og for at forebygge og mindske ensomhed. Det kan vi bl.a. gøre ved at tænke fællesskaber systematisk ind i vores samfundsstrukturer og hverdagsliv.

Med 100 Sunde Åndehuller har ambitionen været at give inspiration til en ny fællesskabsmodel, hvor både kommune, foreninger, lokalsamfund og institutioner går sammen om at løfte de ældre ud af ensomheden.

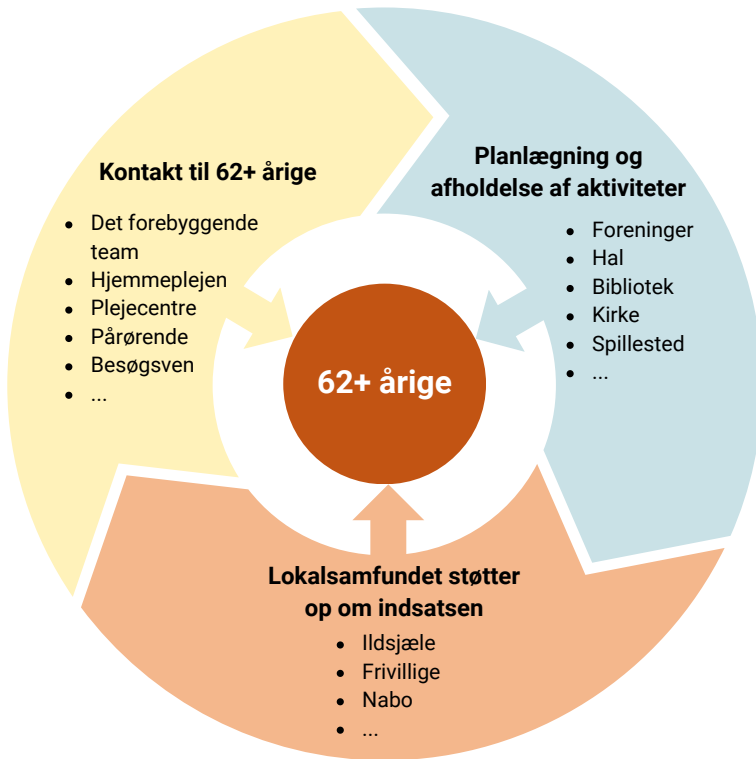
### PROJEKTETS METODE

Projektet har anvendt designtænkning som metode. Det betyder bl.a., at der fra start er indsamlet indsigter fra de ældre for at afdække behov og ønsker, før aktiviteterne igangsættes, samt at der herefter er foretaget prøvehandling.

### PROJEKTETS MÅLGRUPPER

Den primære målgruppe er de 62+ årige, som normalt ikke deltager i foreningsaktiviteter. Der er flere sekundære målgrupper (se næste side), men inspirationskataloget har særligt fokus på foreningerne, kommunens forebyggende team og lokalsamfundet.

# FÆLLESSKABSMODEL



## FORKLARING AF MODEL

Modellen illustrerer relevante aktører i projektet, som er med til at nå målet om at få flere ældre ind i foreningsfællesskaber. Centralt i modellen er den primære målgruppe, de ældre. De tre pile viser de tre sekundære målgrupper, som alle skal samarbejde for at nå ind til målet. Det er en projektleders ansvar, at de forskellige målgrupper spiller sammen.

# LÆSEGUIDE

Inspirationskataloget er skabt på baggrund af projektet 100 Sunde Åndehuller. Vores håb er, at kataloget vil kunne inspirere og motivere jer til at være med til at tage hånd om ensomhedsproblematikken. Pluk i informationerne og brug det, som giver mening for jer.

Kataloget præsenterer jer for følgende:

## **100 Sunde Åndehuller, den primære og de sekundære målgrupper (s. 8-19)**

- Indeholder fakta om 100 Sunde Åndehuller, samt korte anbefalinger, erfaringer og ønsker fra målgrupperne i projektet.

## **Tips til projektlederen (s. 20-23)**

- For at opstarte et projekt med fokus på ensomhedsbekæmpelse og samarbejde på tværs af foreninger, er det nødvendigt med en tydelig projektleder. Derfor kommer kataloget med anbefalinger og inspiration til hvad en projektleder skal fokusere på.

## **To bud på videreførelse af erfaringer fra 100 Sunde Åndehuller (s.25-29)**

- De to bud skal ses som inspiration til, hvordan det er muligt at videreudvikle på projektet. Vi håber på, at det vil sætte kreative tanker og processer i gang hos jer til også at videreudvikle.

Vil I vide mere, finder I kontaktoplysninger sidst i kataloget.

# DU KAN LÆSE OM:



Målgruppen 62+ årige

**Side 10**



Foreninger

**Side 12**



Værtskab

**Side 14**



Det forebyggende  
team

**Side 16**



Lokalsamfundet

**Side 18**



Synlighed og  
kommunikation

**Side 20**



Tips til projektleder

**Side 22**



Ry-modellen

**Side 26**



Samværd-modellen

**Side 28**

# FAKTA OM PROJEKTET



## VELUX Fonden

Har støttet projektet under puljen "Små projekter - Stort potentiale".



## 100 Sunde Åndehuller

Der blev udviklet og gennemført 75 aktiviteter i perioden april 2022 – januar 2023. Det oprindelige mål var 100 aktiviteter.



## Projektperiode

Projektet 100 Sunde Åndehuller er et pilotprojekt, som strækker sig fra 1. oktober 2021 – 31. juni 2023.



## Formål

At mindske ensomhed og øge livskvaliteten hos ældre via eksperimenterende aktiviteter og fællesskaber.



## Metode

Projektets metode er baseret på design thinking, hvor de ældres behov i højere grad indtænkes i de aktiviteter, der bliver udviklet. Lokale foreninger har afprøvet metoden, herunder interviewet de ældre og afprøvet forskellige typer aktiviteter på tværs af foreninger for og med de ældre i Ry.



## Projektleder

Ry Hallerne er projektleder på projektet.



## Organisering

Projektet er organiseret med en styregruppe. 13 foreninger og organisationer deltager i projektet, bl.a. idræts-, kultur- og kunstforeninger, kirke, bibliotek, plejecenter.



## Interviews

48 personer i målgruppen (62+ årige) er interviewet med fokus på at afdække behov og interesser.



## Aktiviteter

20 ud af de 75 aktiviteter er udviklet og gennemført på tværs af foreninger.



## 700 deltagere

Over 700 har deltaget i aktiviteterne (nogle var gengangere), knap halvdelen af dem var 62+ årige.



## Foreningerne

Foreningernes deltagelse er baseret på frivillighed. Flere foreninger ønsker at gentage en eller flere af aktiviteterne efter projektet.



## Fremtiden

Erfaringer og videreudvikling er samlet i kataloget her. Projektet bliver forankret i følgende to initiativer:

- Lokal model i Ry
- Videreudvikling med fokus på ældre, der bor i ældreboliger ved Samværd



# MÅLGRUPPEN 62+ ÅRIGE

To ældre mænd sidder i hvert sit hjem i Ry. De deltager ikke længere i foreningsfællesskaber pga. gangbesvær og manglende socialt netværk. En forebyggelseskonsulent med kendskab til 100 Sunde Åndehuller introducerer de to mænd for Havnekoncerten og muligheden for transport til og fra. De vil gerne med. En frivillig fra Ry Roklub henter de to mænd, tager dem under armen og hjælper dem hen til Havnekoncerten. Til koncerten sørger den frivillige for en stol, kaffe og en lille sludder. Efter arrangementet kører han de to mænd hjem igen.

## DE ÆLDRE

Målgruppen 62+ årige er mangfoldig og inkluderer mennesker med vidt forskellige behov. Det understreger vigtigheden af at afsøge behov og ønsker, for at kunne forebygge og bekæmpe ensomhed.

I dette katalog er der **fokus på de ældre, som normalt ikke deltager i foreningsaktiviteter.**

## FORMIDLING TIL DE ÆLDRE

- Guide de ældre i aktiviteterne (se nedenfor og afsnit om værtskab)
- Målret kommunikation via fysisk materiale (postkort, plakater, annoncer i lokalavisen, mailsystem)
- Brug hjemmeplejen og det forebyggende team til at nå målgruppen

## VIGTIGE INFORMATIONER FOR DEN ÆLDRE:

- Hvem tager imod mig?
- Hvad er programmet for dagen?
- Hvor må jeg hænge min jakke?
- Hvor skal jeg sidde?
- Hvor finder jeg et toilet?

## BEHOV OG ØNSKER

Aktiviteter: Målgruppen er mangfoldig, så det skal udbuddet af aktiviteter også være (sport, kunst, musik...).

Deltagere: Flere af de ældre vil gerne deltage i aktiviteter på tværs af generationer og livsvilkår.

Gentagelse: For at skabe tryghed er der et ønske om kontinuitet og gentagelse af samme aktivitet (hold).

Genkendelig ramme: Der er behov for simple og uforpligtende aktiviteter (f.eks. gåture, kaffe-snak, kortspil).

Følgeskab: Det er vigtigt med følgeskab - både ift. transport og til selve aktiviteten.

Tænk forankring fra start: Det kan være med til at skabe tryghed at vide, at en aktivitet og transporten til og fra fortsætter





# FORENINGER

"Vi har et ansvar for det område, vi bor i. Vi er som forening en del af byen, og der kan vi ikke bare stille os op på sidelinjen og se til, at de andre skal bære ansvaret. Vi har også et ansvar for de ting, der sker, og vi tager ikke skade af at bruge lidt tid på nogle medborgere."

CITAT FRA FORENING, 2023

## INVOLVER FORENINGER

De lokale foreninger skaber aktiviteter og fællesskaber. De skal inddrages tidligt i processen med at skabe nye initiativer for de ældre. Dét giver medejerskab og motiverer.

## BEHOV OG ØNSKER

**Motivation:** Der er forskel på foreninger ift. størrelse, økonomi og interesser - og dermed hvad der motiverer.

**Rammesætning:** Det er vigtigt med tydelighed og gennemsigtighed fra start ift. projektets vision, økonomi og omfang.

**Forventningsafstemning:** Afklar forventninger, rollefordeling og ansvar mellem projektets aktører.

**Anerkendelse:** Foreninger er generelt drevet af at gøre godt, så det er vigtigt at anerkende deres arbejde og tydeliggøre, hvor de gør en forskel.

**Netværk for foreninger:** Skab rammerne for, at foreninger kan mødes, så de kan sparre med hinanden omkring målgruppen og udvikle på aktiviteter.



## KONKRETE RÅD TIL FORENINGER

*Ved at samarbejde på tværs af foreninger med de ældre som primær målgruppe skabes nye former for aktiviteter.*

*Kom godt i gang med disse fem steps:*

1. Find en anden forening, hvor I sammen kan udvikle en ny aktivitet
2. Kombinér jeres styrker: I skal gøre det, I hver især er gode til - sammen (fx musik og sport)
3. Skab aktiviteter der både er relevante for de ældre og andre aldersgrupper
4. Spred budskabet til de ældre om aktiviteten på relevante platforme og hos relevante aktører
5. Afprøv aktiviteten og tal om, hvorvidt den skal finpudses og evt. gentages



# VÆRTSKAB

"Hvis man bliver mødt, og man bliver hjulpet med de helt elementære ting, så kommer man næste gang. [...] det er ikke vigtigt at have en masse forskellige aktiviteter, det er faktisk mere at have noget, der er kendt og trygt og giver mening. Så behøver det ikke at være andet end en gåtur, en kop kaffe..."

CITAT FRA FOREBYGGELSESKONSULENT, 2023

## INTRO TIL VÆRTSKAB

De ældre er potentielt sårbare og har brug for en ekstra hånd. Derfor er det vigtigt, at foreningerne har øje for at tage godt imod dem. Foreningerne skal indledningsvis klædes på til det gode værtskab. Det kan f.eks. være gennem et kursus, en workshop.

## FORUDSÆTNING FOR DET GODE VÆRTSKAB:

Kendskab til målgruppens ønsker, behov og udfordringer, så disse kan imødekommes.



## KONKRETE RÅD TIL VÆRTSKABET

*Det er vigtigt at få skabt gode og trygge rammer for de ældre, hver gang de deltager i foreningsaktiviteter.*

*Her kommer nogle konkrete anbefalinger til det gode værtskab:*

- Tag godt imod, og byd alle velkommen: "Velkommen til. Det er dejligt at se dig"
- Introducér dig selv, din forening og aktiviteten
- Fortæl om dagens program
- Brug tid på at give praktiske informationer (se side 11)
- Hjælp (hvis der er behov for det) med at igangsætte samtaler med andre
- Guide deltagerne gennem aktiviteten
- Skab en tryk og genkendelig ramme
- Afrund efter aktiviteten: "Tak for i dag, dejligt du kom. Ses vi igen i næste uge?"



# KOMMUNENS FOREBYGGENDE TEAM

"Sigtet [med det forebyggende team] er bl.a. at bekæmpe ensomhedsproblematikken. Så hvis en nabo ringer [til os] og siger: "Jeg er bekymret for ham ovre i nummer 7, kunne I ikke lige se til ham?" Så gør vi det... Mange [forløb med de ældre] afslutter vi også igen, fordi vi har etableret hjælp: praktisk hjælp, fundet aktiviteter ude i nærområdet, eller skaffet en besøgsven."

CITAT FRA FOREBYGGELSESKONSULENT,  
2023



## SAMARBEJD MED DET FOREBYGGENDE TEAM

Det forebyggende team har kendskab og kontakt til målgruppen, som gør, at de lettere kan motivere til at deltage i foreningsaktiviteter. Derfor er det vigtigt at række ud til og informere dem om aktiviteter og tilbud.

Målrettede aktiviteter: Hvis der er aktiviteter målrettet de sårbare ældre (med fokus på en genkendelig og tryk ramme), vil teamet gerne bringe informationen videre.

Formidling til målgruppen: Simpel kommunikation omkring aktiviteter er vigtigt - "Er du mand? Kan lide at spille kort? Så kom og vær med tirsdag den..."

## DET FOREBYGGENDE TEAMS INDSATS ER TODELT:

- Forebyggende hjemmebesøg hos alle, der er fyldt 70 år og tager imod tilbuddet.
- Besøg hos 65+ årige, der oplever udfordringer i hverdagen (her reagerer teamet på henvendelser fra den ældre selv eller fra pårørende).

## BEHOV OG ØNSKER

Forventningsafstemning: Hvad kan det forebyggende team forvente af projektet, og hvad kan de tilbyde hjælp med.

Materiale til det forebyggende team: Skab overblik over aktiviteter og praktiske informationer, som løbende opdateres (se inspiration til nedenfor).

AKTIVITET	DAG, TID, STED	PRAKTISK INFO
Havnekoncert <a href="#">havnekoncert.dk</a>	Lørdag den 3/8 kl. 15-17 på havnen i Ry	Der er transport tur/retur. Der er kaffe og kage på stedet. Der er toiletter i klubhuset med adgang for gangbesværede. Kontaktinfo til transport og følgeskab: Ry Roklub, tlf. 12345678
Musik, fællessang og gymnastik <a href="#">ry-gymnastik.dk</a>	10. og 24. maj, 14. og 21. juni, kl. 14-15.30 i Ry Hallerne	Let gymnastik ledsages af fællessang. Der vil være vand og frugt, kaffe og kage. Der toiletter på gangen. Kontaktinfo + transport: Ry Gymnastikforening, tlf. 87654321



# LOKALSAMFUND

"Det var fedt at følge reaktionen i byen og høre folk tale om det her projekt... 100 Sunde Åndehuller skaber en interesse og en viden om, at der er behov for at gøre noget for vores ældre medborgere, hvad enten de bor på plejehjemmet eller ude i byen. Jeg tror såmænd også, at det har været med til at give os nogle flere frivillige."

CITAT FRA PLEJEHJEMSLEDER, 2023

# ENGAGÉR LOKALSAMFUND

**Motiver  
lokalsamfundet**

Skab fokus på behovet for at udvikle og handle på problematikker omkring ensomhed for byens ældre ved at kommunikere budskabet ud og være opsøgende

Lokalsamfundet rykker tættere sammen og bliver opmærksomme på behov og ønsker blandt byens beboere. Nye tiltag og løsninger opstår

**Nye tiltag  
Nye løsninger**

**Lokalsamfundet  
engagerer sig**

Lokalsamfundet engagerer sig - bl.a. ved at være frivillige til aktiviteter

**Socialt ansvar  
Byens DNA**

Borgere motiverer og deler oplevelser med hinanden, og det bliver naturligt, at **selvfølgelig hjælper og inkluderer vi hinanden her i byen**





# TIL PROJEKTLEDER: SYNLIGHED OG KOMMUNIKATION

"Det er mængden, synligheden og tilgængeligheden af aktiviteterne, der er afgørende for, om målgruppen deltager."

CITAT FRA EVALUERING 2, 2023

## SYNLIGHED OG KOMMUNIKATION

Det er lige så vigtigt at få kommunikeret projektets vision ud som selve aktiviteterne. Som projektleder er det dit ansvar at sikre kommunikation på forskellige niveauer.

## KOMMUNIKATION IND AD TIL

Den interne kommunikation er målrettet de sekundære målgrupper: aktører med kontakt til de ældre, aktører som skaber aktiviteter og lokalsamfundet. Det er vigtigt med en løbende kontakt til dem.

### Koordiner mellem aktører

For at projektet kan lykkes, er det vigtigt med en tovholder/projektleder, der koordinerer samarbejdet mellem de sekundære målgrupper.

### Motiver og engager

Anerkend de sekundære målgruppers indsats ved at fortælle, at deres bidrag gør en forskel for de ældre.

## SYNLIGHED UD AD TIL

Det er vigtigt, at formidlingen af aktiviteterne ikke kun er målrettet de ældre, men også når ud til det øvrige lokalsamfund (familie, naboer, lokale organisationer, hjemmeplejen osv.)

### Gør det let at genkende

Find et logo som I kan samle formidlingen omkring aktiviteterne under og brug det kontinuerligt.

### Gør det let at opdage

Brug de lokale platforme - f.eks. lokale by-facebookgrupper, avisen, hallens og bibliotekets infoskærme, opslagstavler mv.

### Gør det let at tage med

Lav flyers/postkort med månedens aktiviteter på, så det er let at snuppe en oversigt med hjem til naboer.

### Gør det let at beslutte sig

Beskriv aktiviteten ganske kort, så rammerne er tydelige.

### Gør det let at deltage

Gør det tydeligt, hvor man kan ringe hen, hvis man har spørgsmål til aktiviteten.



# TIPS TIL PROJEKTLEDER

"Det er godt med en [projektleder], der har ressourcerne, som sørger for at koordinere og have kontakten bredt"

CITAT FRA FORENING, 2022

1



Undersøg målgruppernes  
ønsker og behov

2



Forventningsafstem og  
inddrag foreningerne tidligt  
i projektet

3



Sørg for at klæde  
foreningerne på til  
værtskabet

4



Identificér hvem, der har  
kontakt til de ældre, og  
samarbejd med dem (f.eks.  
det forebyggende team)

5



Motivér lokalsamfundet til  
at gøre en forskel

6



Tænk forankring løbende





På de følgende sider er to bud på  
videreførelse af læringspunkter fra  
projektet 100 Sunde Åndehuller:

Ry-modellen  
Samværd-modellen





# RY-MODELLEN

Formålet er at sikre, at 100 Sunde Åndehuller lever videre lokalt i Ry.

Modellen går ud på at sikre, at aktiviteter for ældre samles og synliggøres, så vi får så mange ældre med i aktiviteter og fællesskaber som muligt. Aktiviteter synliggøres via eksisterende informationskanaler og netværk med en lokal koordinator og hjælp fra flere foreninger i byen.

FORMÅLSBESKRIVELSE

# RY-MODELLEN: HVORDAN OG HVAD?

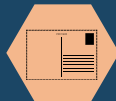
## Kalender

Hver måned udarbejdes en "kalender" for den følgende måned. Kalenderen er en oversigt over en række foreningers aktiviteter.



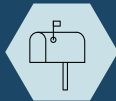
## Postkort

Der produceres nye postkort med oversigt over aktiviteter



## Distribuition af materialer

Postkort/fysisk materiale distribueres gennem Ry Borgerforening til bl.a.: Fællesskabets Hus (plejecenter, som bl.a. også rummer café, sundhedsklinik, dagsaktiviteter), det forebyggende team, Ry kirke, Ry Hallerne, Biblioteket m.v.



## Koordinering og opsætning

Lokal organisation sørger for koordineringen og opsætningen af aktivitetskalender hver måned.



## Sociale medier

Der udarbejdes opslag på egne sociale medier, som kan deles på f.eks. facebook-gruppen "For Os der bor i Ry og Omegn" og foreningernes sider.



## Fremtiden

Modellen afprøves som en videreførelse af 100 Sunde Åndehuller, men bliver evalueret efter 6 måneder (juni 2023 - december 2023).



# SAMVÆRD- MODELLEN

Der boede 51.700 mennesker i ældre- og plejeboligerne i Danmark i 2021 (Danmarks Statistik). Et af visitationskravene er, at du har et svagt eller intet socialt netværk.

Samværd-modellen har til formål at række ud til de ældre, der bor i ældre- og plejeboliger, og som normalt ikke deltager i foreningsaktiviteter, for på den måde at forebygge og mindske isolation og ensomhed.

FORMÅLSBESKRIVELSE

## 100 Sunde Åndehuller

# SAMVÆRD-MODELLEN

### Læringspunkter fra projektet:

- Opstil succeskriterier fra starten
- Synlig projektleder
- Forventningsafstemning mellem projektets aktører
- Simple og kontinuerlige aktiviteter
- Aktiviteten er ikke kun selve aktiviteten, men også transport, følgeskab ol.
- Værtskabet er vigtigt, og det kræver sparring / oplæring
- Identificér hvem der har kontakt til de ældre

### Samværd

- Livsglæde, samvær og fællesskab til alle i alle aldre
- Alle skal have mulighed for at deltage aktivt
- Kontinuerlige, genkendelige og rammesatte aktiviteter
- Erfaringer med oplæring i værtskab
- Erfaring med opbygning og facilitering af netværk
- Erfaring med projektledelse, -styring, koordinering og kommunikation
- Erfaring med at inddrage lokalsamfund

### Nyt projekt ved Samværd

Det nye projekt vil gå ud på:

- at udvælge to områder med ældre- og plejeboliger
- at klæde foreninger på til arbejdet med målgruppen (herunder værtskabet)
- at udarbejde materiale med aktiviteter for ældre i lokalområdet
- at afholde netværksmøder for foreningerne
- at udarbejde en model for igangsættelse, implementering og forankring af projektet, som kan bruges i andre byer og kommuner efter projektafslutning

### Forklaring af model

Udgangspunktet for udviklingen af et nyt projekt ved Samværd er dels de læringspunkter, som kan trækkes ud af projektet 100 Sunde Åndehuller og dels Samværdets værdier samt erfaringer og viden fra lignende projekter.

# EFTERSKRIV

Vi mennesker er sociale væsner som alle har ret til at få tilbudt en plads i fælleskabet. De mennesker, der har svært ved at fastholde og etablere sociale kontakter, skal vi som samfund række ud til.

Ry-modellen og Samværd-modellen er to bud på, hvad man kan tage med sig af viden, erfaring og inspiration fra 100 Sunde Åndehuller. I kan også udvikle andre projekter ud fra læringspunkterne.

Ønsket er at have inspireret jer til at skabe flere fællesskaber der forebygger og mindsker ensomhed.

# VIL I VIDE MERE, SÅ KONTAKT OS

Om projektet og projektets evalueringer:  
Primus Motor, [mss@primus-motor.com](mailto:mss@primus-motor.com)

**PRIMUS**MOTOR

Ry-modellen:  
Ry Hallerne, [info@ryhal.dk](mailto:info@ryhal.dk)



Samværd-modellen:  
Samværd, [info@foreningensamvaerd.dk](mailto:info@foreningensamvaerd.dk)



Find inspirationskataloget online her:  
[www.ryhallerne.dk/videnskonference-100-sunde-aandehuller/](http://www.ryhallerne.dk/videnskonference-100-sunde-aandehuller/)

## TAK TIL

Tusind tak til alle de mange foreninger, kommunale samarbejdspartnere, privatpersoner og styregruppen, der har bidraget til projektet 100 Sunde Åndehuller. Uden jeres engagement og vedholdenhed havde det ikke være muligt at få flere ældre engageret i foreningsfællesskaber. Også tusind tak til VELUX FONDEN for støtte til projektet.